



EL CAMINO PARA TU SALUD

Volumen 17,
Edición 17

Abril 27, 2001
Gloria I. Gutiérrez

El Camino Children and Family Services, Inc.

Las 4 Metas Equivocadas del Mal Comportamiento

1. ATENCIÓN DESMEDIDA
2. PODER MAL ENCAMINADO
3. VENGANZA
4. SENTIMIENTO DE INADECUACIÓN (DARSE POR VENCIDO)

A estas razones las catalogamos como razones escondidas, porque no estamos conscientes de ellas. Es importante que usted entienda las creencias detrás de las acciones de sus niños. Así usted podrá pensar en como animarlos cuando se sientan desanimados. Cuando usted comprende lo que ellos piensan de sí mismos, acerca de otros y de la vida, usted está en una mejor posición para influenciarlos en una forma positiva.

COMO ANIMAR A NIÑOS QUE ESTÁN DESANIMADOS

En vez de reaccionar al mal comportamiento, reaccione a la motivación detrás del mal comportamiento.

1. Atención Desmedida

Dé muchos abrazos espontáneos durante todo el día. Programe un tiempo especial. Ignore las invitaciones que llamen la atención que la irriten. (Déjele saber a su niño con anticipación que usted no les prestará atención.) Piense con su niño en formas de obtener atención que sean buenas para todos. Cuando usted vea a un niño que demande atención desmedida, vea a ese niño

diciendo realmente "Nótenme. Háganme participe" Esto le ayudará a encontrar automáticamente una manera de animar a su niño sin promover comportamientos negativos.

2. Poder Mal Encaminado

Asuma la responsabilidad de la forma en que usted crea una pugna por el poder y comparta esto con su niño, al decirle, "Veo que he sido muy controladora. Entiendo ya porque estás rebelde ". Pida ayuda para trabajar juntos en encontrar soluciones después de que ambos se hayan calmado. Cuando usted se siente derrotado o enojado, vea a su niño realmente decir, "Déjame ayu-

dar. Dame alternativas" Esto le ayudará a crear una situación donde ganan ambos en vez de crear una situación de lucha por el poder o de que se convierta en una venganza.

3. Venganza

Comprenda que un niño que la lastima a usted o a otros se siente herido. Maneje el sentimiento de dolor revisando con el niño acerca cómo se siente herido. Responsabilícese por cualquier cosa que haya hecho (incluso de manera no intencional) o escuche con empatía si otra persona esta involucrada con la herida. Ayude a su niño a decidir que puede hacer para sentirse mejor. Recuerde que el compor-

PENSAMIENTOS PROFUNDOS

Reflexiona sobre ellos, que enriquecerán tu espíritu

- Nunca digas algo malo de una persona si no lo sabes con seguridad. Y si lo sabes con seguridad pregúntate primero: ¿Por qué debo decirlo? (Johan K. Lavater)
- La posesión de riquezas sin paz interior es como morir de sed mientras se toma un baño en el río. (Paramhansa Yogananda)
- Cuando una mujer te habla, escucha lo que te dice con los ojos. (Victor Hugo)
- Nada puede reducir la luz que brilla desde adentro. (Maya Angelou)

El Camino Children and Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en el Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.

Las 4 Metas Equivocadas del Mal Comportamiento (viene de la página 1)

miento es realmente un código para una solicitud subyacente que dice, "Ayúdame, estoy herido" Después, en vez de causar más dolor o rechazarlo, usted puede comportarse de una forma positiva que ayude a que su niño sienta que pertenece y que es importante.

Sentimientos de Inadecuación (Darse por vencido)

No ceda a sus propios sentimientos de desánimo. Continúe animando a su niño al crear tareas fáciles que el pueda realizar. Tómese su tiempo para entrenar. Repítale a su niño que usted tiene fe en su capacidad para aprender y mejorar. Cuando su niño actúa de una forma que lo hace renunciar a usted, lo que su niño está diciendo realmente es "No te des por vencido". Al hacer esto lo ayuda a usted automáticamente a salir con una acción positiva y animadora que puede ayudar a su niño a seguir adelante con confianza y esperanza.

LA DIETA QUE RESTA 150 calorías al día sin ¡sufrir!

¿Quién no come de vez en cuando lo prohibido? Todos lo hacemos. Ya sea debido a unas vacaciones, a los festejos o al estrés, el caso es que en ciertos momentos nos abandonamos y dejamos de alimentarnos de forma sana para empezar a darnos banquetes con todo lo que nos gusta. Entonces una mañana nos vamos a vestir y vemos ¡aterrados! que la ropa nos aprieta. ¿Qué hacer?

ENFOCA TU MENTE

Para reducir el volumen, empieza por olvidarte de lo que hiciste mal y enfoca todo en lo que has hecho bien. Por ejemplo, recuerda los vegetales y ensaladas que comiste, las pechugas de pollo a la parrilla, los pescados al vapor y demás. También recuerda las veces que rehusaste un pedazo de torta de chocolate, una ración de papas fritas o algo semejante. Entonces con la mente positiva empieza a cuidarte de nuevo.

UN PLAN DE ATAQUE

Cada vez que te sientas gordísima después de darte un atracón, piensa que esa sensación de gordura proviene mayormente del agua de los alimentos especialmente si tienen mucha sal. En ese caso debes comenzar a tomar mucha agua (para eliminar el líquido) y hacer ejercicios que te hagan sudar. Moderate en lo que comes y suspende los dulces. Con esta estrategia evitarás, sobre todo, que la grasa se acumule en los puntos claves del cuerpo de la mujer: los muslos, las caderas y el vientre.

LA ESTRATEGIA

Cada libra (0.45 kilos que has engordado representan 3.500 calorías que comiste de más. Pero no te desanimes ante esta situación. Si subiste de 1 a 5 libras (0.45 a 2.25 kilos) puedes volver a tu peso restando 150 calorías al día. Esto significa que puedes adelgazar, desde 1 libra en unas tres semanas... ¡hasta 15 libras al año! (o sea, 60 kilos). El modo fácil de reducir 150 calorías diarias es cortando 50 calorías en las tres comidas que haces al día. ¡Empieza ahora mismo este plan y no lo dejes!

DESAYUNO

(50 calorías de menos)

- Sustituye los cereales que tienen azúcar por hojuelas de avena o cereales con Nutasweet. Y modera la porción.
- Toma leche baja en grasa. La leche es importante, porque cuando el calcio proviene de productos lácteos y no de vegetales o pastillas, el cuerpo quema estas calorías en vez de acumularlas como grasa.
- En vez de comer tostadas corrientes, elige las delgadas, de menos calorías.
- Unta las tostadas con mantequilla o margarina baja en grasa.
- Tomas jugo de frutas? Dilúyelo con agua. O toma agua con unas gotas de limón.

ALMUERZO

(50 calorías de menos)

- Olvídate de las hamburguesas de la comida rápida y elige un emparedado de pavo con lechuga y tomate.
- Usa en el emparedado mayonesa baja en grasa o si no la hay usa mostaza.
- En el restaurante pide comidas que no sean fritas ni cargadas en calorías.
- Pasa por alto las papitas fritas, los nachos, los platanitos fritos, etc.
- Di no a los postres y a los refrescos que no sean endulzados con Nutasweet.
- Tómame una taza de café sin leche, endulzada con un sustituto del

azúcar.

CENA

(50 calorías de menos)

- Cambia el bisté por una minuta de pescado al horno o a la parrilla.
- En vez de la carne oscura del pollo, come la blanca, o sea la pechuga y quítale la piel para ahorrarte la grasa.
- Incluye en tu menú una papa asada o hervida en vez de papas fritas, etc.
- ¿Comes mucho arroz? ¡Cuidado! Debes reducir la porción. Si comes una taza, opta por consumir sólo media taza.
- No comas entre comidas.
- Sustituye los dulces por las frutas.

Alimentos a prueba de enfermedades

¿Qué medicamento tiene el poder de ser delicioso al paladar y reducir las enfermedades? Si piensas que es la “comida”, diste en el blanco.

No cabe duda de que los alimentos tienen enorme impacto en la salud. Entre ellos, algunos son tan formidables, que pudiéramos llamarles “super comidas”. A continuación, varios padecimientos y los alimentos que pueden prevenirlos y combatirlos...

Cáncer del Seno

El Arma: La vitamina A y el beta-caroteno nos protegen contra este mal. Según muchos estudios científicos, la dieta contra el cáncer del seno debe incluir, sin duda, comidas con estas vitaminas poderosas.

Comidas: Boniatos (camotes), zanahorias, melón cantaloupe y casi todas las verduras.

Resfriados

El arma: Vitamina C. Cuando sintamos que un resfriado nos está rondando, debemos consumir alimentos ricos en vitamina C.

Comidas: Naranja, toronja (pomelo), mandarina, kiwi,

(pomelo), mandarina, kiwi, mango, papa, fresa, brócoli, pimiento (ají).

Síntoma Premenstrual

El arma: Calcio. Una dosis aproximada de 1.200 miligramos diarios de calcio puede reducir los malestares propios del tiempo antes y durante la menstruación: dolores de cabeza, falta de ánimo, etc.

Comidas: Todos los productos lácteos bajos en grasa (leche, queso, etc.) También las verduras.

Padecimientos Cardiacos

El arma: La soya. Está comprobado que la proteína de soya contribuye a reducir el nivel del colesterol malo de la sangre, que tupa las arterias y produce males cardiacos.

Comida: Leche y otros productos de soya, como el tofu, etc. También los granos integrales debido a la fibra que contienen.

Cáncer

El arma: El ajo. De acuerdo con ciertos estudios, es posible que las sustancias químicas del ajo actúen casi como una quimioterapia en los casos de cáncer. El ajo también puede ayudar a evitar el cáncer del colon y del estómago, ya que actúa como un anti-

cáncer del colon y del estómago, ya que actúa como un anti-biótico..

Comidas: Todos los platos condimentados con ajo abundante.

Cáncer del Páncreas

El arma: Licopene. Esta sustancia parece combatir el cáncer del páncreas. Es de notar que las personas que padecen de cáncer del páncreas suelen tener niveles muy bajos de licopene en la sangre.

Comidas: El tomate es la mejor fuente posible de licopene. También el melón de agua, que es bastante rico en esta sustancia.

Obesidad

El arma: La fibra. Un reciente estudio norteamericano indicó que las personas que comen de 18 a 36 gramos diarios de fibra absorben 130 calorías menos al día, que quienes no la consumen.

Comida: Los panes integrales, cereales, avena, frijoles, lentejas. También los vegetales y las frutas como la manzana.

Depresión

El arma: Aceite omega 3. Aparentemente esta grasa tiene relación con las funciones mentales y con la constitución de las células cerebrales.

ESQUIZOFRENIA EN LA SANGRE

Unos investigadores del Instituto Weizmann de Ciencia, en Rehovot, Israel, anunciaron haber descubierto un marcador genético que permitiría detectar la esquizofrenia con un análisis de sangre. Esto sería esencial para iniciar el tratamiento

en fases tempranas de la enfermedad y ahorraría pruebas largas y engorrosas. Según los científicos, las personas esquizofrénicas presentan una superactividad en el gen D3, asociado con los receptores de dopamina, el principal neurotrans-

misor del sistema nervioso central. Los receptores son como puertas químicas en las células, utilizadas por varias sustancias químicas, virus y otras células. La esquizofrenia afecta al uno por ciento de la población mundial.

Primeros Auxilios para las Heridas Comunes

La herida: Su hija se tropieza y se corta el brazo con una piedra filosa.

Primeros Auxilios: Si la cortada es superficial, lávela y aplique un antibiótico y una curita. Si la herida es más profunda presione sobre la herida por varios minutos usando un trapo limpio, hasta que pare de sangrar. Después limpie y póngale una curita, tal como se explicó arriba.

¿Debo buscar ayuda médica? Si no para de sangrar después de 5 minutos de estar aplicando presión o si la herida está muy abierta, vaya a la sala de emergencia. (Usted debe ir a la sala de emergencia si la herida es en la cara, cuello o cabeza de su niño).

La herida: Una taza de café caliente se derrama sobre la pierna de su hijo.

Primeros Auxilios: Juague el área quemada con agua fría al menos por 5 minutos. Aplique una compresa fría en el área y dele a su niño acetaminofén para el dolor.

¿Debo buscar ayuda médica? Si la piel se ampolla o si la quemadura está alrededor de una coyuntura, su hijo debe ver a un doctor. Si gran parte de piel de la pierna se escaldó (quemó), llame al 911 de una vez y cúbralo con una manta limpia para prevenir la hipotermia.

La herida: Su niño introduce un gancho en el tomacorriente.

Primeros Auxilios: Todas las heridas que involucran electricidad deben reportarse a un doctor. Si su niño se ve pálido o se siente enfermo, acuéstelo y eleve sus pies. Manténgase vigilante hasta que reciba la atención de su pediatra.

¿Debo buscar ayuda médica? En casos más severos— si está inconsciente o si el choque involucra agua— llame al 911 inmediatamente. Revise la respiración y el pulso de su niño. Si tiene pulso pero no está respirando, practíquele respiración boca a boca. Si no tiene pulso practíquele CPR hasta que llegue ayuda.

La herida: Su niño se tragó una aspirina. **Primeros Auxilios:** Revise la boca de su niño y saque las pastillas o fragmentos de éstas con un trapo. No le de nada para comer o beber.

¿Debo buscar ayuda médica? Llame al centro de control de envenenamiento y siga las instrucciones. Tenga el frasco de aspirina a la mano para poder describirlo. Si su niño no está respirando o está convulsionando, llame al 911.

La herida: Su niña se está ahogando con una parte de un juguete y no puede respirar.

Primeros Auxilios: Practique la maniobra de Heimlich: Párese detrás de su niño con sus brazos alrededor de su cintura. Empuñe una mano y sosténgala con la otra haciendo presión contra el estómago de su niña, de manera que le queden debajo de las costillas. Presionando firmemente, pero con delicadeza, empuje hacia arriba hasta que salga el objeto.

¿Debo buscar ayuda médica? Si su niño pierde el conocimiento, practíquele respiración boca a boca mientras alguien más llama al 911. Incluso si su niño se ve bien después de atragantarse, debe llevarlo a que lo vea el pediatra para asegurarse que la obstrucción se removió totalmente.

MAYO 2001 PROCLAMADO MES DEL CUIDADO DE CRIANZA

Recientemente el gobernador, Gray Davis, proclamó a Mayo 2001 como “EL MES DEL CUIDADO DE CRIANZA”. En honor a todos los que proveen en California cuidado fuera del hogar y a los niños bajo su cuidado. El Departamento de Servicios Sociales, la División de Servicios al Menor y a la Familia, la Sucursal de Cuidado de Crianza, ofrecerán una celebración en Mayo 12, 2001 en el Parque El Dorado en Long Beach, de 10:00 am a 3:00 pm.

Queridos Padres de Crianza:

He tenido la gran oportunidad de conocer a algunos de ustedes y espero que el resto vengan a saludarme pronto! Creo que esta es la ocasión perfecta para recordarles a todos algunas de las regulaciones que posiblemente hayan olvidado, especialmente para aquellos Padres de Crianza que se certificaron hace ya tiempo.

- Ningún individuo con más de 18 años de edad puede quedarse a dormir en una casa certificada o quedarse solo(a) con los niños de crianza mientras no se haya tomado las huellas y que éstas hayan sido clarificadas.
- Si alguno de los documentos que El Camino requiere va a expirar, es importante que provean los nuevos antes de la fecha de expiración. Por ejemplo, CPR, Primeros Auxilios, licencia de conducir, o seguro del carro, entre otros.
- Quien tenga más de 18 años de edad no puede compartir una recámara con nadie entre las edades de 2 a 17 años.
- Se recomienda que su niñera pueda manejar, en caso de una emergencia. (Se darán entrenamientos para las niñeras una vez cada 6 meses)

Además quería recordarles que es muy importante que llame a su trabajador social de El Camino en caso de una emergencia o incluso si ve que su niño(a) de crianza se comporta de una manera inusual. Quisiera que ustedes utilizaran a su trabajador de la agencia lo más posible, para eso están, ¡para ayudarles! Si no obtienen ningún resultado, contacte su supervisor aquí en el Camino. ¡Nuevamente gracias por su apoyo y dedicación!

Bárbara Hernández, MA
Administradora

PADRES DE CRIANZA DEL MES (Marzo 2001)

NOT FOR PUBLIC VIEW